NATIONAL WOMEN'S HEALTH WEEK
SEMANA NACIONAL DE LA SALUD DE LA MUJER

del 13 al 19 de mayo de 2018

espanol.womenshealth.gov/nwhw

Pasos a dar para estar más saludable

Tus 30

Únete a millones de mujeres que están dando pasos para mejorar su salud durante la Semana Nacional de la Salud de la Mujer. La semana, que se celebra del 13 al 19 de mayo de 2018, es el momento para recordarles a las mujeres que prioricen su salud y adopten hábitos saludables positivos de por vida. La Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. lidera las actividades de la Semana Nacional de la Salud de la Mujer para alentar a todas las mujeres a estar lo más saludables posible.

¿Qué pasos puedo tomar?

Empieza por leer la lista de control que creamos para mujeres en sus 30, y elige tomar uno o todos los pasos de la lista. Puedes usar tu lista para iniciar la conversación en tu próxima visita médica anual. Una visita médica anual es un chequeo preventivo cada año con tu doctor. Es la oportunidad para ver cómo estás, cómo quisieras estar y qué cambios puedes hacer para alcanzar tus objetivos de salud.

¿Por qué debería tomar los pasos incluidos en mi lista?

Los pasos detallados en tu lista de control son la base de una vida saludable.

Visita **espanol.womenshealth.gov/nwhw** para obtener recursos y más información sobre cómo puedes participar.

OFFICE ON WOMEN'S HEALTH

Para llevar una vida saludable en mis 30:

Todos los días trataré de:

- ☐ Comer sano (visita ChooseMyPlate.gov para comenzar)
- ☐ Hacer al menos 30 minutos de actividad física
- ☐ Dormir al menos 7 u 8 horas
- ☐ Lograr un peso saludable y mantenerlo
- ☐ Recibir ayuda para dejar de fumar o no empezar a fumar
- ☐ Limitar el consumo de alcohol a un trago o menos
- ☐ No consumir drogas ilegales ni usar medicamentos recetados incorrectamente
- ☐ Usar casco al montar bicicleta y equipo de protección personal al hacer deporte
- ☐ Usar cinturón de seguridad en autos, y no leer o escribir mensajes de texto al conducir
- ☐ Tomar entre 400 y 800 mcg de ácido fólico

Hablaré con mi médico al menos una vez al año acerca de:

- ☐ Si pienso tener hijos en el próximo año o qué método anticonceptivo es el mejor para mí
- ☐ Mi peso, dieta y nivel de actividad física
- ☐ Mi consumo de tabaco y alcohol
- ☐ Cualquier tipo de violencia en mi vida
- ☐ Depresión y cualquier otra inquietud respecto a mi salud mental
- ☐ Historia clínica familiar, especialmente cáncer

Preguntaré si necesito estas pruebas, análisis, medicinas o vacunas este año:

- ☐ Presión sanguínea
- ☐ Varicela
- ☐ Colesterol
- ☐ Gripe
- ☐ Hepatitis B y hepatitis C
- ☐ VIH
- ☐ Sarampión, paperas y rubeola
- ☐ Papanicolaou y VPH
- ☐ Infecciones de transmisión sexual
- ☐ Tétano, difteria o tosferina
- ☐ Tuberculosis

Si estás embarazada, el cuidado prenatal es como una visita médica anual. También hay pruebas/análisis que se hacen durante el embarazo para controlar tu salud y la de tu bebé. Visita nuestra sección sobre embarazos para saber qué puedes hacer antes, durante y después del embarazo, para que tu bebé comience a vivir con buena salud y para cuidarte tú también.

Estas pautas se basan en recomendaciones del Equipo de Trabajo de Servicios de Prevención de los EE. UU., el Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización, las Pautas sobre Servicios de Prevención de las Mujeres, las Pautas Alimentarias para Estadounidenses 2015–2020, y las Pautas sobre Actividad Física para Estadounidenses 2008.

espanol.womenshealth.gov | 1-800-994-9662

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES · USA

OWH
OFFICE ON WOMEN'S HEALTH